

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : 13 et 14 décembre 2025

Lieu : Gymnase Jacques Anquetil – 90 avenue des pins 38090 Villefontaine

Horaires : Samedi 10h-12h et 14h-17h / Dimanche 9h-12h et 14h-16h

Tarif : 50€

Intervenants :

- Jonathan Barbary 6^{ème} dan (Pak mei)
- Gilles Rio 6^{ème} dan (Xing Yi quan)
- Sébastien Machu 5^{ème} dan (Shaolin quan)
- Kévin Heng 4^{ème} dan (Hung gar)

Inscription obligatoire sur le site ffkarate.fr

Date limite d'inscription : 11/12/2025

AU PROGRAMME :

Pour le Pak mei :

Le samedi "Les 5griffes du dragon d'or" et

Le dimanche la hallebarde courte Zhan Ma Dao.

Pour le Xin yiquan :

Le stage sera axé sur la pratique des 5 éléments :

- San Shou Pao & Wu Hua Pao.
- 5 éléments séparés : techniques, principes, boxe spontanée.
- 5 éléments liés (Taolu).
- Cycle d'engendrement et de contrôle des 5 éléments.
- Applications et boxe dans ses variantes.

Pour le Shaolin quan :

Le samedi

Shaolin She Quan - 少林蛇拳

Le **style du Serpent de Shaolin** est l'un des styles animaliers traditionnels issus du temple de Shaolin. Inspiré par l'agilité, la précision et la fluidité du serpent, il se distingue par son approche fondée sur la finesse du mouvement, la souplesse corporelle et la précision des techniques.

Ce style repose sur l'idée que la précision et la rapidité surpassent la force brute. Là où le tigre incarne la puissance, le serpent symbolise le contrôle absolu et l'efficacité. Le pratiquant cherche à atteindre un état de relâchement total, permettant des **mouvements continus, souples et rapides**. Chaque frappe vise un point vital : les yeux, la gorge ou les articulations, privilégiant la justesse du geste à la violence du choc. Les techniques du style du Serpent se reconnaissent à leurs mouvements ondulants et à leurs frappes en piqué, effectuées du bout des doigts. Les bras imitent les ondulations d'un serpent prêt à attaquer, tandis que le buste reste mobile et souple.

Les déplacements sont discrets, glissés, privilégiant l'évasion plutôt que le blocage frontal. Cette approche permet une économie d'énergie maximale et une réactivité instantanée.

Le dimanche

Shaolin Wu Hu Qun Yang Dao - 少林五虎群羊刀

Le Sabre Shaolin des Cinq Tigres et du Troupeau de Moutons est un art martial conçu pour forger l'esprit et le corps de ses disciples, cet ensemble comprend une trentaine de mouvements alliant souplesse, puissance et sagesse.

Ses techniques se distinguent par une parfaite maîtrise du **corps inférieur** : sauts agiles, bonds éclairs, esquives vives et déplacements furtifs... Les attaques jaillissent avec la rapidité du tigre, accompagnées de sauts, vrilles et coups fulgurants; tandis que les blocages se fondent dans le mouvement, par esquive ou parades. Les coups de pied et piétinements visent le bas du corps ennemi, frappant avec précision pour rompre l'équilibre et percer les lignes adverses.

Le **corps supérieur** manie le sabre avec une maîtrise absolue : tranches, estocs, tailles, balancements, frappes tourbillonnantes et coups ascendants s'enchaînent dans une danse guerrière d'une redoutable élégance. Chaque mouvement unit la force et la fluidité, la concentration et le souffle, l'esprit et la technique.

Pour le Hung gar :

Thème : Le **Hap Gar Kuen** (俠家拳)

Le Hap Gar, ou « boxe du héros » aussi appelé Boxe des Lama, Pak Hok Pai ou Rugissement du Lion, est un style traditionnel rare du sud de la Chine, transmis à travers une lignée authentique et présenté pour la première fois en France.

Puissant, enraciné et explosif, le Hap Gar entretient de profonds liens avec le Nanquan moderne, dont il a influencé les principes.

Programme du stage

Samedi – **Siu Lohan** (小羅漢拳)

- Présentation et explication des fondements du Hap Gar : structure, enracinement, puissance, respiration et coordination.
- Apprentissage de la forme Siu Lohan, la forme du Petit Immortel, véritable porte d'entrée du système Hap Gar, centrée sur la force du balancier et le relâchement dynamique.

<https://www.facebook.com/sifu.ling/videos/544437081238900>

Dimanche – **Dan Gim Dao** (單劍刀) (forme avancé)

- Étude de la manipulation du Sabre épée à 2 mains (proche Nandao) et des principes propres à son maniement.
- Enseignement de la forme Dan Gim Dao, une forme rare du Hap Gar, travaillant la précision, la fluidité et la puissance, tout en conservant l'esprit martial du sud.

<https://www.facebook.com/588344041/videos/10158997134064042?idorvanity=240288012495>

Un simple sabre, Nandao ou un sabre de tai chen suffira pour ce stage.

Chaque session inclura :

- ✓ Explications des concepts fondamentaux du style
- ✓ Études des applications martiales
- ✓ Mise en perspective avec le Nanquan moderne et ses racines traditionnelles